

## Aprikosen Pie

380g Mehl • 4 1/2 EL natives Olivenöl • 1/4 TL Backpulver •  
70g Puderzucker • 250g kalte Margarine • 60 ml Wasser • 80g gemahlene  
Mandeln • 800g Aprikosen

1. Zuerst das Mehl, den Zucker und die Hefe in der Küchenmaschine oder von Hand mischen.
2. Die Margarine in Stücken hinzufügen. Sobald die Mischung die Konsistenz von Sand hat, das Wasser hinzufügen und mischen, bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist. Mindestens 30 Minuten lang in den Kühlschrank stellen.
3. Nach Ablauf der Zeit den Teig ausrollen und mit Mandelpulver bestreuen. Die Aprikosen entkernen. In Scheiben schneiden und in einer Reihe oder wahllos auf den Teig geben. Mit Zucker bestreuen.
4. Den Teig zur Mitte hin über die Früchte klappen. Zum Schluss die Ränder mit Puderzucker bestreuen. Bei 180 °C 40 Minuten lang backen.

**TIPP:** Der Pie kann auch mit anderen Früchten wie Pflaumen, Pfirsichen, Birnen oder Äpfeln zubereitet und mit roten Früchten, Pistazien und gehackten Mandeln oder gerösteten Haselnüssen bestreut werden. So kann man ihn zu jeder Jahreszeit zubereiten.



## Dinkelbrot mit Chia-Samen

Für 2 Portionen

50g Chia-Samen • 50g Sonnenblumenkerne  
• 50g Kürbiskerne • 500 ml Wasser, warm  
(45 °C) • 500g Dinkelmehl Type 1050 •  
15g Apfelessig • 12g Salz • 6g Trockenhefe  
(= 1 Packung)

1. Samen und Kerne in eine Rührschüssel geben, mit warmem Wasser übergießen und ca. 15 Minuten einweichen lassen.
2. Danach die restlichen Zutaten dazugeben und mit dem Handrührgerät (Knethaken) ca. 6–7 Min. auf langsamer Stufe zu einem glatten Teig kneten. Wichtig ist, Trockenhefe zu verwenden.
3. Den sehr weichen Teig in eine 25–30 cm lange Backform einfüllen, auf die mittlere Schiene des noch nicht vorgeheizten Backofens stellen und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Dann den Backofen auf 200 °C (Umluft) aufheizen und ca. 50 Minuten backen.
4. Das Dinkelbrot aus der Form nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.



# LECKERES AUS DEM OFEN

Ob Auflauf, Pizza oder Tarte: Rezepte aus dem Ofen sind immer eine gute Wahl. Über diese schnell zubereiteten Gerichte freuen sich liebe Gäste ebenso wie die ganze Familie!



FOTOS: FREEPIK (2), GRÄBE & UNZER VERLAG/COCO LANG (4), OPINEL/AURELIE JEANETTE, SCHAFFER MÜHLE, HUBERTUS SCHÜLER

# Genussvolles Grillen



## Gegrillter Tofu mit Wassermelone

### Für 2 Portionen

- 400 g Tofu Natur
- 1 kg Wassermelone
- 50 g Nussmischung
- 100 g Rucola
- 50 g veganer Joghurt
- 2 TL Crema di Balsamico
- Pfeffer
- Für die Marinade:
  - 2 Knoblauchzehen
  - 3 EL Rapsöl
  - 2 EL Tomatenmark
  - 1 EL Balsamicoessig
  - 1 EL Zitronensaft
  - 3 EL Sojasoße
  - 1 TL scharfer Senf
  - 1 TL edelsüßes Paprikapulver
  - 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
  - 1/2 TL Salz

1. Tofublock längs halbieren und in 5 mm dicke Scheiben schneiden.
2. Für die Marinade den Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen oder fein reiben. Mit den restlichen Zutaten verrühren. Tofu darin über Nacht einlegen.
3. Am nächsten Tag das Fruchtfleisch der Wassermelone in Dreiecke schneiden und die Nüsse grob hacken. Rucola waschen und trocken schütteln.
4. Tofu aus der Marinade nehmen und bei direkter Hitze von jeder Seite 2 Minuten auf den Grill legen.
5. Wassermelone mit Rucola und Tofu auf Tellern anrichten. Mit Joghurt und Balsamico beträufeln und mit Nüssen und Pfeffer bestreuen.

# Hot Dogs

## Für 6 Stück

6 vegane Hotdogs  
6 Hotdog-Brötchen

### Variation 1:

1 rote Zwiebel  
2 EL vegane Butter  
12 EL veganer Frischkäse  
20g eingelegte Jalapeños

1. Zwiebel schälen und würfeln. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen, Zwiebel hinzufügen und kurz anrösten.
2. In der Zwischenzeit die Hotdogs auf direkter Hitze grillen, bis sie warm und gebräunt sind.
3. Brötchen auf-, aber nicht durchschneiden. Frischkäse auf den Innenseiten verteilen, die Hotdogs einlegen und mit der Zwiebelmischung und klein geschnittenen Jalapeños garnieren.

### Variation 2:

100g Sauerkraut  
6 Scheiben veganer Käse

1. Sauerkraut in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten erwärmen. Brötchen auf-, aber nicht durchschneiden, die Hot-dogs einlegen und jeweils mit 1 Scheibe Käse belegen.
2. Auf den Grill legen und ca. 1 Min. grillen, bis der Käse angeschmolzen ist. Mit Sauerkraut belegen.

### Variation 3:

1 Zwiebel  
1 EL Öl  
2 EL Tomatenmark

1. Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebeln hinzufügen und 5 Min. dünsten. Tomatenmark einrühren, weitere 5 Min. köcheln lassen.
2. Brötchen auf-, aber nicht durchschneiden, die gegrillten Hotdogs einlegen und mit der Zwiebelmischung bedecken.



FOTOS: GEFU, PATRICK ROSENTHAL (4), SCHNEIDER BRAU/HILAS MÜNCHEN/JÖSEF NAGEL

**NATURATA**  
> mehr als bio

**MIT ALTERNATIVER SÜßE**

**MEHR ALS SAUCEN**

Entdecken Sie die Vielfalt der Naturata Grillsaucen - von cremig-mild bis zu feurig-scharf - und finden Sie Ihren idealen Begleiter für Gegrilltes, Bowls oder Fingerfood.

[www.naturata.de](http://www.naturata.de)

f i p

# Apfelbrot



Für 1 Kastenform (30 x 10 cm)

Für den Hauptteig:  
200g Mandeln  
500g Weizenmehl Type 550  
1,5 Pck. Backpulver  
Salz  
1 EL Kakaopulver  
1/2 TL gemahlener Zimt  
1 Prise gemahlene Tonkabohne  
1 Prise gemahlener Kardamom  
2–3 EL Apfelsaft nach Bedarf  
Fett für die Form

Für die Apfelmasse:  
5 Äpfel (ca. 750g)  
1 Orange  
2 EL Zitronensaft  
200g Rohrzucker

1. Für die Apfelmasse am Vorabend die Äpfel waschen, entkernen, ungeschält in Würfel von 2 cm Kantenlänge schneiden und in eine Schüssel geben. Die Orange auspressen und mit dem Zitronensaft und dem Zucker zu den Apfelwürfeln geben. Die Masse abdecken und über Nacht durchziehen lassen.

2. Am nächsten Tag den Backofen auf 190 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Für den Hauptteig die Mandeln auf ein Blech geben und im heißen Ofen rösten. Anschließend abkühlen lassen und beiseitestellen.

3. Mehl, Backpulver, 1 Prise Salz, Kakao und Gewürze mit einem Schneebesen mischen. Zur Apfelmasse geben und alles zu einem Teig verarbeiten. Die beiseitegestellten Mandeln unter den Teig heben. Ist der Teig zu fest, etwas Apfelsaft zugeben.

4. Die Kastenform fetten und den Teig hineinfüllen. Das Brot im vorgeheizten Backofen etwa

1 Stunde backen. Anschließend das Apfelbrot auf ein Kuchengitter geben und vor dem Servieren abkühlen lassen. Salz verquirlen. Über den Salat träufeln, mischen und einige Minuten ziehen lassen. Dann abschmecken und genießen.

**TIPP:** Wer mag, kann bei der Zubereitung der Apfelmasse noch Trockenobst wie zum Beispiel Aprikosen, Feigen, Rosinen oder Cranberries hinzufügen. Größere Früchte in kleine Würfel schneiden und mit den Äpfeln über Nacht ziehen lassen. Die Mandeln können durch Hasel- oder Walnüsse ersetzt werden.

## Starke Abwehrkräfte!



✓ zur Verringerung von Müdigkeit  
und für starke Abwehrkräfte

✓ für die gezielte Zufuhr von Vitamin B12

✓ gluten- und laktosefrei, vegan

empf. UVP: 6,70 € | 60 Tabletten  
2-Monatspackung



weitere Informationen unter  
[www.renatura.de](http://www.renatura.de)



Renatura®  
Natürlich. Das Original.

## Räuchertofu-Buletten mit Rahm-Gurkensalat



### Für 2 Portionen

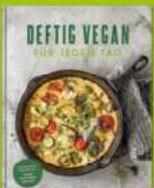
#### Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke  
Salz  
1 EL vegane Crème fraîche  
2 EL Pflanzenjoghurt (z. B. Soja-joghurt)  
1 1/2 EL Weißweinessig  
2 EL Sonnenblumenöl  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2–3 Stängel Dill

#### Für die Buletten:

5–6 EL ungesüßte Pflanzenmilch  
1 Brötchen (vom Vortag)  
300 g Räuchertofu  
1 kleine Zwiebel  
1 große Kartoffel  
1 EL Tomatenmark  
1–2 TL körniger Senf  
1 EL Sojasauce  
1/2 TL getrockneter Majoran  
oder Thymian Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Pflanzenöl

1. Für den Gurkensalat die Gurke waschen und in dünne Scheiben hobeln. In eine Schüssel geben, mit 1 TL Salz mischen und 10 Minuten Wasser ziehen lassen.
2. Inzwischen für die Buletten die Pflanzenmilch erwärmen. Das Brötchen in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben, mit der warmen Pflanzenmilch beträufeln und einweichen lassen.
3. Crème fraîche, Joghurt, Essig, Sonnenblumenöl und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Den Dill abbrausen, die Spitzen abzupfen, fein hacken und unterrühren. Die Gurkenscheiben mit den Händen ausdrücken, zur Sauce geben, vermischen und den Gurkensalat abgedeckt beiseitestellen.
4. Den Tofu trockentupfen, in Würfel schneiden und im Blitzhacker zu einer krümeligen Masse zerkleinern. Die Zwiebel schälen und ganz fein würfeln. Die Kartoffel schälen und fein raspeln. Tofu, Zwiebeln und Kartoffeln zum eingeweichten Brötchen in die Schüssel geben, Tomatenmark, Senf, Sojasauce und Gewürzkraut hinzufügen, kräftig verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Tofumasse mit angefeuchteten Händen sechs bis acht Buletten formen und bei niedriger bis mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils etwa 3 Minuten langsam knusprig und goldbraun braten (aufpassen, sie bräunen schnell).



**DEFTIG VEGAN FÜR JEDEN TAG**  
Anne-Katrin Weber zeigt,  
wie in maximal 30 Minuten ein  
rundum gutes Gericht auf dem  
Tisch steht.  
Becher Joest Volk Verlag  
192 Seiten, 30 €

## Poke Bowl mit Avocado, Mango und Sushi-Reis

### Für 4 Portionen

400 g fertig gegarter Sushi Reis  
200 g weißer Rettich  
200 g Möhre  
200 g Paprika  
100 g Radieschen  
100 g Pak Choi  
200 g Mango  
40 g Erbspargelsprossen  
1 Stk. Avocado  
Sojasauce, Sesamöl  
Salz, Zucker  
1 kleine Chilischote  
1 EL schwarzer Sesam

1. Den Sushi Reis nach Verpackungsanleitung zubereiten.
2. Rettich und Möhre schälen und in lange Streifen schneiden. Paprika und Radieschen in Scheiben schneiden. Die Mango vom Kern lösen, von der Schale befreien und in Würfel schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern und die Schale entfernen und in Scheiben schneiden. Den Pak Choi vom Strunk befreien und alles einzeln in die Lunchbox geben. Den Sushi Reis ebenfalls in die Box geben.
3. Aus Sojasauce, Sesamöl, Salz, Zucker, fein gehackter Chilischote und schwarzem Sesam eine Marinade herstellen und über das Gemüse geben.



## Tortillas mit Reis Nuggets, Rotkohl-Möhren-Salat und Avocado-Jalapeño-Sauce



### Für 2 Portionen

8 Reis Nuggets  
eine halbe Avocado  
6 EL Zitronensaft  
1 Jalapeño  
1 Zehe Knoblauch  
1 EL Olivenöl

15 g Koriander  
2 Möhren  
200g Rotkohl  
Salz  
Pfeffer

1. Jalapeño halbieren und entkernen. Die Avocado in einen Mixer geben. Knoblauch, Jalapeño, Zitronensaft, Koriander und Olivenöl dazugeben und alles fein pürieren und in eine Schüssel umfüllen.
2. Reis Nuggets nach Packungsanweisung im Backofen zubereiten.
3. Den Rotkohl in feine Streifen schneiden und in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und etwas Essig würzen und gründlich vermengen. Dabei den Rotkohl ruhig etwas kneten. Kurz beiseite stellen. Die Möhren schälen und reiben.
4. Tortillas mit der Avocado-Jalapeño-Sauce bestreichen. Rotkohl, Möhren und Nuggets auf die Tortillas geben. Abschließend mit der Avocado-Jalapeño-Sauce beträufeln.

### Für 2 Portionen

Für die Tajine:

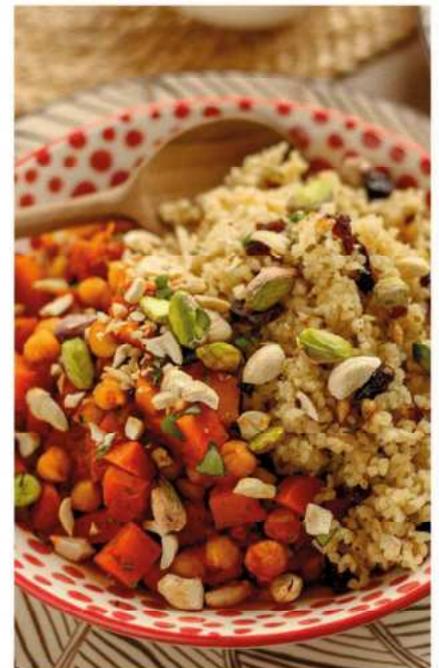
Knoblauchzehen, fein gehackt  
Zwiebel, fein gehackt  
Süßkartoffel  
kleiner Butternuss-Kürbis  
1 Apfel  
2 EL Tomatenmark  
1–2 TL Zucker oder Ahornsirup  
2 TL Ras el-Hanout Gewürz  
200g Kichererbsen, gegart  
500g Tomaten-Polpa aus dem Glas  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
½ Zitrone, Saft  
eine Handvoll Petersilie, frisch gehackt  
2–3 EL Olivenöl zum Anschwitzen

Für den Bulgur:

150g Bulgur  
1 Zimtstange  
1 Lorbeerblatt  
1 Medjool Dattel  
50g getrocknete Cranberries  
50g Cashewkerne  
50g Pistazien  
eine Handvoll Petersilie, frisch gehackt  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
½ Bio Zitrone, Saft und Abrieb  
2 EL Olivenöl

## Süßkartoffel-Kürbis-Tajine mit Kichererbsen und Gewürz-Bulgur

1. Olivenöl in einer Tajine (oder einer großen Pfanne mit Deckel) erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Mit Ras-el Hanout Gewürz und Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen.
2. Süßkartoffel und Kürbis schälen, klein würfeln, Apfel ebenso klein würfeln. Mit in die Tajine geben und 1–2 Minuten mitanschwitzen. Tomatenmark zugeben, gut umrühren. Mit Salz und Pfeffer gut würzen. Tomaten aus dem Glas und 100 ml Wasser zugeben und die Tajine zugedeckt 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
3. Die Kichererbsen zugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Die Tajine noch einmal gut abschmecken.
4. Bulgur mit der doppelten Menge Wasser, Zimtstange, Lorbeerblatt und klein geschnittener Dattel aufkochen lassen. Salzen und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
5. Cashewnüsse und Pistazien grob hacken und in einer Pfanne rösten. Cranberries in feine Stücke schneiden.
6. Olivenöl, geröstete Nüsse, Cranberries und frisch gehackte Petersilie untermengen. Nochmal mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft + Zitronenabrieb abschmecken.



## Asiatische Dumplings mit Chinakohl und veganem Hack

### Für 2 Portionen

#### Für die Dumplings:

275 g veganes Hack  
10 Blätter Chinakohl  
3 cm Ingwer  
2 Zwiebeln  
3 Zehen Knoblauch  
2 Möhren  
1 Paprika  
100 g Champignons  
4 EL Sojasoße  
Salz  
Pfeffer

#### Für die Soße:

2 TL Sesamöl  
1 cm Ingwer  
2 Zehen Knoblauch  
4 TL Sojasoße  
2 TL Reisessig  
2 TL Ahornsirup  
250 ml Wasser  
1 TL Maisstärke  
Salz  
Pfeffer

1. Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln, Möhren, Paprika und Champignons in kleine Würfel schneiden. In der Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Zwiebeln, Möhren, Paprika, und Champignons dazugeben und alles etwas anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Das Hack zusammen mit dem Gemüse anbraten. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken und das Ganze beiseite stellen.
2. Den Chinakohl vorsichtig vom Strunk abschneiden und waschen. Jeweils den unteren Teil des Strunks mit einem Messer herausschneiden. Gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Chinakohlblätter darin ca. 4–5 Minuten blanchieren. Die Blätter danach aus dem heißen Wasser nehmen, unter eiskaltem Wasser abschrecken und auf einem sauberen Geschirrtuch abtropfen lassen.
3. Auf jedem Chinakohlblatt 2–3 EL der Füllung mittig platzieren. Die Blätter von rechts und links zuklappen und von unten nach oben fest zusammenrollen, sodass ein Dumpling entsteht. Diesen Schritt mit allen Kohlblättern wiederholen, bis die Füllung aufgebraucht ist.
4. In einer Pfanne mit Öl die Dumplings auf beiden Seiten anbraten bis sie goldbraun werden.
5. In einem Topf das Sesamöl erhitzen. Ingwer, Knoblauch, Sojasauce, Reisessig und Ahornsirup dazugeben und 2 Min. einkochen lassen. Die Maisstärke mit dem Wasser in einem Gefäß auflösen. Die Stärkemischung in den Topf mit anderen Zutaten einrühren und weitere 2 Min. köcheln lassen. Die Dumplings mit Sesam bestreuen.



## Grüner Avocado Smoothie

### Für 2 Portionen

1 Avocado, Kern und Schale entfernt  
Saft von ½ Orange  
Saft von ½ Zitrone  
1 gefrorene Banane, in Stückchen geschnitten  
2 Teelöffel Vanilleextrakt  
150 ml ungesüßte Mandelmilch  
1 Esslöffel Hanfsamen

1. Alle Zutaten pürieren, bis sie glatt sind.
2. Zusätzliche Mandelmilch hinzufügen, wenn der Smoothie dünner werden soll.
3. Mit einem wiederverwendbaren Strohalm servieren.

## Asiatische Dumplings mit Chinakohl und veganem Hack

### Für 2 Portionen

#### Für die Dumplings:

275 g veganes Hack  
10 Blätter Chinakohl  
3 cm Ingwer  
2 Zwiebeln  
3 Zehen Knoblauch  
2 Möhren  
1 Paprika  
100 g Champignons  
4 EL Sojasoße  
Salz  
Pfeffer

#### Für die Soße:

2 TL Sesamöl  
1 cm Ingwer  
2 Zehen Knoblauch  
4 TL Sojasoße  
2 TL Reisessig  
2 TL Ahornsirup  
250 ml Wasser  
1 TL Maisstärke  
Salz  
Pfeffer

1. Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln, Möhren, Paprika und Champignons in kleine Würfel schneiden. In der Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Zwiebeln, Möhren, Paprika, und Champignons dazugeben und alles etwas anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Das Hack zusammen mit dem Gemüse anbraten. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken und das Ganze beiseite stellen.
2. Den Chinakohl vorsichtig vom Strunk abschneiden und waschen. Jeweils den unteren Teil des Strunks mit einem Messer herausschneiden. Gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Chinakohlblätter darin ca. 4–5 Minuten blanchieren. Die Blätter danach aus dem heißen Wasser nehmen, unter eiskaltem Wasser abschrecken und auf einem sauberen Geschirrtuch abtropfen lassen.
3. Auf jedem Chinakohlblatt 2–3 EL der Füllung mittig platzieren. Die Blätter von rechts und links zuklappen und von unten nach oben fest zusammenrollen, sodass ein Dumpling entsteht. Diesen Schritt mit allen Kohlblättern wiederholen, bis die Füllung aufgebraucht ist.
4. In einer Pfanne mit Öl die Dumplings auf beiden Seiten anbraten bis sie goldbraun werden.
5. In einem Topf das Sesamöl erhitzen. Ingwer, Knoblauch, Sojasauce, Reisessig und Ahornsirup dazugeben und 2 Min. einkochen lassen. Die Maisstärke mit dem Wasser in einem Gefäß auflösen. Die Stärkemischung in den Topf mit anderen Zutaten einrühren und weitere 2 Min. köcheln lassen. Die Dumplings mit Sesam bestreuen.



## Grüner Avocado Smoothie

### Für 2 Portionen

1 Avocado, Kern und Schale entfernt  
Saft von ½ Orange  
Saft von ½ Zitrone  
1 gefrorene Banane, in Stückchen geschnitten  
2 Teelöffel Vanilleextrakt  
150 ml ungesüßte Mandelmilch  
1 Esslöffel Hanfsamen

1. Alle Zutaten pürieren, bis sie glatt sind.
2. Zusätzliche Mandelmilch hinzufügen, wenn der Smoothie dünner werden soll.
3. Mit einem wiederverwendbaren Strohhalm servieren.

